

NOS PIEDS S'EN MASSENT ET ÇA FAIT DU BIEN !

Non, la réflexologie n'est pas une sorte de réunion de prise tête sur le sens de la vie. Oui, réflexologie, c'est un massage pieds. Relaxation et mieux-être dans son corps. On a testé!

Une séance de réflexologie... Comment ça se passe? Tout en me lavant les pieds (mieux vaut) dans la salle de bain, je m'imagine débarquer dans un temple du zen. Mélodies musicales et plaintives, encens, et discours cool sur cette médecine chinoise. Parce que c'en est une (une de plus) de médecine chinoise. Là-bas, dit-on, les lieux de réflexologie bordent couramment les rues. On y entre comme on entrerait chez le libraire chez nous. Ici, l'heure du rendez-vous a sonné. La réflexologue qui va s'occuper de mes petits petons travaille régulièrement dans un centre de beauté. Pour le reste, elle opère à domicile. "Si vous voulez me suivre". Deux étages plus haut: salle nue, blanche et fraîche. Parquet. Rien sur les murs, ni ailleurs. Juste une table de massage, semblable à celle d'un cabinet de kinésithérapeute. Chantal, réflexologue, dégage une



Reflexologie, la plante du pied est à l'honneur. Mais le massage passe aussi par les orteils et le talon.



Photo: Arnaud De Clermont

Selon les principes de réflexologie, chaque zone du pied correspond à une partie du corps. Le gros orteil, c'est la tête.

tranquillité certaine. Elle parle doucement: "Vous enlevez juste vos chaussures, puis vous vous couchez sur la table de massage." Elle au bout, le nez "sur" mes pieds: "Je démarre toujours par un massage des pieds, pour relaxer." Les mains badigeonnées de crème non grasse, Chantal entame un massage du pied gauche. La plante du pied est à l'honneur, évidemment. Les orteils ne sont pas en reste, et le massage passe aussi par le talon.

MES PIEDS SONT MON CORPS

"Le principe de la réflexologie est que les pieds représentent le corps en entier. Chaque zone du pied correspond à une partie du corps. Le gros orteil, c'est la tête, sur la plante, vous avez l'intestin, l'estomac, le foie..." Arnaud, notre photographe, perplexe, se marre rien qu'à regarder la scène: "Je ne pourrais pas! Franchement, je suis trop chatouilleux." La réponse de la réflexologue fuse: "mais je ne caresse pas le pied: je masse réellement, avec une certaine vigueur, et les gens qui sont chatouilleux à ce contact sont vraiment très rares." Pas tout à fait convaincu, le photographe préférera se cacher derrière son objectif plutôt que de passer "à la casserole"...

Le massage est maintenant passé à droite. Avant de débiter la séance, Chantal m'avait prévenue: "Si une

zone est douloureuse, il faut me le signaler directement." Côté droit, renforcement de la plante du pied: "Aïe!". Le moindre passage avec la main sur cette zone me fait souffrir. Le but du massage, comme l'a bien expliqué Chantal, c'est de relaxer et de stimuler les différents organes du corps. Le point douloureux, en ce qui me concerne, c'est l'estomac. Sans entrer dans de gastriques détails, cela ne m'étonne pas. Le plus surprenant, c'est que cette zone hyper sensible sur le pied corresponde exactement à mon point faible.

La réflexologue, détaillant chaque zone qu'elle masse, entame un massage plus minutieux du pied. Côté relaxation, c'est déjà gagné. Maintenant, ses doigts insistent plus, sur diverses zones du pied. Les impressions sont assez similaires à celles d'un massage du dos: certaines zones sont un peu douloureuses, mais cela fait tout de même du bien qu'on y insiste.

PAS UNE THÉRAPIE

"Après le massage, il faudra boire un grand verre d'eau, explique Chantal. Les reins sont mis à forte contribution durant ce travail. Ils sont bien stimulés et je demande à tous mes patients de s'hydrater à la fin de la séance." Le massage est maintenant focalisé sur le pied droit, plante du pied. On en revient à la zone hyper douloureuse. "Vous

êtes tendue..." Chantal n'a pas tort. Elle insiste, mais doucement, sur la zone. Et précise: "Surtout, il ne faut pas dire que nous soignons. La réflexologie n'est pas une thérapie! Elle sert à maintenir ou à développer un bien-être, un mieux-être. Et c'est vrai que quand on se sent bien, on est plus fort pour lutter contre certaines maladies." Après une demi-heure de soins, la séance se termine. La zone "estomac" (sur le pied donc, pas le "vrai") est toujours douloureuse, mais je me sens détendue. En me relevant, j'ai la tête qui tourne. Ça va mieux après le verre d'eau. "Certains patients viennent toutes les semaines, d'autres pour détendre des points plus précis, à certains moments. Chez soi, je propose de pousser sur les zones des pieds plus douloureuses avec une balle de golf. Ça aide." Les gens méprisent trop leurs pieds... N'étant pas particulièrement fan des miens, j'ai au moins appris qu'ils étaient deux petites choses sensibles et représentatives de mon corps. Derniers conseils avant de partir: "Marchez le plus souvent possible. Le talon qui se pose contre le sol stimule la fabrication de calcium." Et pour mon estomac? "Apprenez à bien concentrer votre respiration sur la zone qui fait mal." Au retour, c'est bien-être et grand calme. Vraiment, Arnaud a raté quelque chose...